FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
30S A 1M ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	2X15/3X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ADUTORA	5X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	4X15 3S DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4X12	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	2X15 / 3X12	2 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12 / 3X10	2 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	6X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15	1 MIN INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / TRÍCEPS

	CRUCIFIXO INCLINADO CABO	4X12
	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X10/3X8
	SUPINO RETO COM HALTER	2X12/2X10
	CROSS OVER	4X15
	PARALELAS	4X10
	TRÍCEPS TESTA C/CORDA EM PÉ	4X12
	TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL SENTADO C/ HALTER	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
	ABDOMINAL (CANIVETE)	10X15

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

INTERMEDIÁRIO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS / FEMORAIS / PANTURRILHA

	REMADA CURVADA SUPINADA C/ BARRA W	2X12/2X10
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	2X15/2X12
	REMADA BAIXA C/ BARRA RETA PRONADA ABERTO	2X15/2X12
	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO	2X15/2X12
	STIFF	2X15/3X12
	MESA FLEXORA	4X12 3S ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO
	FLEXOR SENTADO	4X12
	PANTURRILHA SENTADO	10X15
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

OMBRO / BÍCEPS

AQUECER MANGUITO	
DESENVOLVIMENTO SENTADO BANCO 90º C/ HALTER	2X15/2X12
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	2X15/2X12
DESENVOLVIMENTO SENTADO ARNOLD PRESS	2X12/2X10
ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADA	4X12
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO ENCOLHIMENTO C/ HALTER	2X15/2X12
ROSCA SCOTT MÁQUINA	4X12
ROSCA ALTERNADA EM PÉ C/ ISOMETRIA	4X12
ROSCA CABO CORDA EM PÉ	4X12
ROSCA INVERSA COM BARRA W	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
ABDOMINAL CANIVETE	10X15

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

VOLTA O TREINO DO DIA 1

DIA 6

VOLTA O TREINO DO DIA 2

DIA 7 (DOMINGO)

DESCANSO

DIA 8

VOLTA O TREINO DIA 3

DIA 9

VOLTA O TREINO DIA 4

DIA 10

REINICIA O CICLO (TREINO DIA 1)

OBS: TREINO DE 4 DIAS ROTATIVO, DESCANSO AOS DOMINGOS